

**Vipassanā Tanpa Didahului Meditasi Samatha
dan
Apakah Perlu Jhāna Untuk Mencapai Kesucian?**

Oleh

Bhikkhu Sikkhānanda



Dipersembahkan sebagai Dana Dhamma

Oleh

Keluarga Besar
Amir Sujono & Rima Sulastri

Pendahuluan

Tulisan ini dimuat untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada hari Kamis (22/01/2015) oleh seorang praktisi meditasi vipassanā yang mendapatkan banyak pertanyaan dari para praktisi meditasi vipassanā yang sering berlatih bersamanya. Pertanyaan utamanya adalah:

Apakah dapat berlatih meditasi vipassanā tanpa berlatih meditasi samatha terlebih dahulu?
Apakah untuk mencapai kesucian seseorang harus memiliki jhāna?

Tulisan ini sebenarnya merupakan bagian dari isi buku “Meditasi - Hal Termulia untuk Dilakukan” yang akan segera diterbitkan oleh penulis. Jadi, tulisan ini bukan dibuat khusus hanya untuk menjawab pertanyaan praktisi vipassanā di atas; karena sebelumnya, penulis juga sudah sering mendapatkan pertanyaan yang sama, tetapi karena para penanya bukanlah para praktisi meditasi, melainkan hanyalah orang-orang yang sekedar ingin tahu dan para penyuka debat teori, penulis tidak pernah meresponnya. Namun demikian, demi untuk membantu dan menghapus keraguan para praktisi meditasi vipassanā yang saat ini sedang dilanda oleh kebimbangan, tulisan ini dimuat ke media sosial sebelum bukunya diterbitkan.

Penulis juga ingin mengingatkan para Buddhis dan khususnya para praktisi meditasi vipassanā untuk lebih giat dalam belajar dan mempraktikkan Dhamma karena saat ini Dhamma sedang menukik ke bawah, sedang dalam proses menuju kehancuran. Sebagai konsekuensinya, saat ini banyak A-Dhamma yang dikemas sebagai Dhamma dan banyak yang bukan penceramah Dhamma tetapi bertindak seperti seorang penceramah Dhamma.¹ Banyak dari mereka yang hanya dengan berbekal kepercayaan diri, keyakinan buta, dan juga terutama karena diperbudak oleh keserakahan untuk mendapatkan dana, penghormatan, dan kemasyhuran (lābhasakkārasiloka), nekat menyebarkan A-Dhamma (pandangan salah) yang menurut mereka adalah Dhamma. Mereka, karena kemalasan dan kebodohan, tidak menyadari bahwa mereka sedang menyebarkan dan tergelincir ke dalam A-Dhamma (kaṇhadhamma). Ini adalah manifestasi dari yang Sang Buddha katakan dalam Sutta Bahaya Masa Depan.²

Oleh karena itu, ingatlah baik-baik apa yang Sang Buddha telah katakan dalam Kesamutti Sutta (biasa dikenal sebagai Kālāma Sutta - AN 3.66), “**Mā samaṇo no garū ti:** Jangan percaya begitu saja [karena berpikir,] ‘Bhikkhu (petapa) ini adalah guru kita’ atau ‘Ini yang guru kita katakan.’” Untuk itu, bersikaplah hati-hati, jangan langsung menyetujui ataupun menolak pernyataan yang dibuat oleh seorang penceramah – sekalipun dia adalah seorang bhikkhu ternama, tetapi kita harus mempelajarinya dan cek atau akurkan dengan yang ada di Sutta dan Vinaya. Bila tidak ditemukan, maka kita bisa simpulkan bahwa pernyataan tersebut pasti bukan kata-kata Sang Buddha dan kita harus membuangnya.³

¹ Di Dhammakathika Sutta (AN 4.139) disebutkan empat jenis penceramah Dhamma, mereka disebut demikian hanya karena pendengarnya menyebutnya sebagai penceramah Dhamma; tetapi sebenarnya, tidak semuanya dapat disebut sebagai penceramah Dhamma. Untuk mengetahui siapa itu penceramah Dhamma yang sesungguhnya, silakan baca Dhammakathika Sutta (SN 22.115) atau SN 12.67, 22.116, dan 35.138.

² Tatiyānāgatabhaya Sutta - AN 5.79, dapat di baca di artikel “Hal yang Patut direnungkan I-III.”

³ Mahāparinibbāna Sutta (DN 16) dan Mahāpadesa Sutta (AN 4.180).

Hal lain yang dapat membantu anda dalam mempertimbangkan apakah dia adalah seorang penceramah Dhamma yang dapat dipercaya atau tidak adalah dengan melihat perilaku jasmani dan moralitasnya, karena untuk melihat kebijaksanaannya sangatlah sulit. Bila perilaku jasmaninya buruk – coba lihatlah misalnya dari cara dia: berjalan, membuka dan menutup pintu, melepaskan alas kaki, menggunakan kamar kecil, makan dan minum, buang sampah, dan yang lainnya, bila masih kasar dan juga sembarangan, maka dia masih jauh dari Dhamma. Apalagi bila moralitasnya juga buruk – misalnya, masih tidak malu untuk melakukan kebohongan, berpenghidupan salah, menjual Dhamma, dan yang lainnya, maka dia benar-benar masih sangat jauh dari Dhamma. Sekalipun perilaku jasmani dan moralitasnya baik, jangan langsung percaya, karena bisa saja dia hanya berpura-pura; bukankah para penjahat berperilaku demikian?

Bila penceramah Dhamma tersebut juga mengaku sebagai praktisi meditasi, cek dua hal yang sama dengan di atas. Sebagai praktisi meditasi dia seharusnya dapat menjaga pikirannya dengan lebih baik. Maka, bila perilaku jasmani dan moralitasnya masih sama buruknya, berarti dia jauh lebih buruk dari penceramah Dhamma biasa dan kemungkinan besar dia belum mengerti meditasi. Camkan hal ini baik-baik, bukan karena dia telah lama belajar meditasi maka dia dapat disebut mahir atau pandai meditasi. Contoh, apakah seorang anak yang telah delapan tahun bersekolah tetapi masih belum lulus SD dapat dikatakan pandai? Seorang yang latihan meditasinya berhasil, lobha, dosa, dan moha-nya akan semakin menipis, dan sebagai manifestasinya dia akan semakin – sering meditasi, terjaga indranya, menghindari keramaian, menghindari kesibukan duniawi, dan kesibukan pseudo-spiritual.

Maka, berhati-hatilah dan tingkatkan pengetahuan Dhamma anda. Ingatlah, bila anda sampai mempercayai pandangan salahnya dan ikut menyebarkannya, maka anda ikut berperan serta dalam menghancurkan Dhamma Mulia ini dan mengumpulkan karma buruk yang luar biasa. Untuk itu, tolong ingat baik-baik beberapa sutta di bawah ini.

Orang yang berpandangan salah (AN 1.308)

“Para bhikkhu, ada satu orang yang muncul di dunia untuk kerugian banyak orang, untuk ketidakbahagiaan banyak orang, untuk kehancuran, kerugian, dan penderitaan banyak orang, dari para dewa dan manusia. Siapa satu orang itu? Dia adalah orang yang berpandangan salah dan mempunyai intuisi yang salah. Dia membawa banyak orang menyimpang dari Dhamma dan memantapkan mereka pada A-Dhamma. Dialah orang yang muncul di dunia untuk kerugian banyak orang, untuk ketidakbahagiaan banyak orang, untuk kehancuran, kerugian, dan penderitaan banyak orang, dari para dewa dan manusia.”

AN 1.130

“Para bhikkhu, bhikkhu-bhikkhu yang menjelaskan A-Dhamma sebagai Dhamma bertindak untuk kerugian banyak orang, untuk ketidakbahagiaan banyak orang, untuk kehancuran, kerugian, dan penderitaan banyak orang, dari para dewa dan manusia. Bhikkhu-bhikkhu ini **mengumpulkan banyak keburukan (karma buruk) dan menyebabkan Dhamma sejati lenyap.**”

AN 1.131 Ganti A-Dhamma sebagai Dhamma menjadi Dhamma sebagai A-Dhamma.

AN 1.132 Ganti A-Dhamma sebagai Dhamma menjadi A-Vinaya sebagai Vinaya.

AN 1.133 Ganti A-Dhamma sebagai Dhamma menjadi Vinaya sebagai A-Vinaya.

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Penghormatan kepada yang – Teragung,
Layak Mendapatkan Penghormatan dari Semua Makhluk,
Tercerahkan Secara Sempurna atas Usaha Sendiri.

Vipassanā Tanpa Didahului Meditasi Samatha dan Apakah Perlu Jhāna Untuk Mencapai Kesucian?

Vipassanā Tanpa Didahului Meditasi Samatha

Mungkin pembaca akan bertanya, apakah seseorang dapat berlatih meditasi vipassanā tanpa harus berlatih meditasi samatha terlebih dahulu? Pertanyaan ini dapat dimaklumi, karena tidak sedikit orang yang mengatakan atau bahkan berpandangan bahwa untuk berlatih meditasi vipassanā seseorang harus berlatih meditasi samatha terlebih dahulu.

Selain itu, banyak juga orang yang tidak berani langsung berlatih meditasi vipassanā karena alasan kurangnya kualitas kesempurnaan (pāramī). Sebenarnya, hal itu adalah alasan yang tidak masuk akal, karena mereka yang mengatakannya bahkan tidak dapat melihat – walaupun hanya – satu kehidupan mereka sebelumnya. Bila demikian, bagaimana mereka dapat mengetahui dan mengatakan bahwa kualitas kesempurnaannya belumlah cukup!

Dua hal di atas bukan hanya dikatakan oleh para umat, tetapi bahkan tidak sedikit bhikkhu yang juga berpendapat demikian. Penulis mengetahui hal tersebut bukan hanya berdasarkan informasi yang dikatakan oleh para umat, tetapi juga mendengarnya secara langsung. Sayangnya, mereka yang berpendapat demikian adalah orang-orang yang hanya mengikuti apa yang dikatakan orang lain dan walaupun mereka pernah berlatih atau bahkan masih berlatih, mereka bukanlah praktisi yang serius. Bila mau jujur, mereka mengatakan hal itu karena berada dalam pengaruh atau kekuasaan kemalasan.

Bhante Ānanda dalam Yuganaddha Sutta – AN 4.170 mengatakan bahwa semua bhikkhu ataupun bhikkhuni yang menyatakan pencapaian kesucian Arahata di hadapannya, mereka mencapainya dengan salah satu dari empat macam cara. Salah satu di antaranya adalah mereka **mengembangkan samatha setelah mengembangkan vipassanā** (vipassanāpubbaṅgamaṃ samathaṃ bhāveti),⁴ atau dengan kata lain, mereka berlatih meditasi vipassanā terlebih dahulu, kemudian barulah mereka berlatih meditasi samatha. Kitab komentar menjelaskan hal ini sebagai orang yang memiliki pengetahuan pandangan terang, kemudian berdasarkan pencapaian pengetahuan pandangan terangnya tersebut dia membuat konsentrasi muncul (dia mencapai

⁴ Hal senada dapat dibaca di Samādhī Sutta 1-3 (AN 4.93-95) dan Samatha Sutta (AN 10.54).

konsentrasi). Kedua penjelasan tersebut, baik sutta maupun komentar, sama-sama benar dan dapat diterima.

Penjelasannya adalah sebagai berikut. Yogi yang langsung melatih meditasi vipassanā tanpa melalui meditasi samatha terlebih dahulu, dengan usaha yang gigih dan berkesinambungan, secara bertahap dia membuat perhatian murninya (sati) menjadi kuat; dengan menguatnya sati, maka konsentrasinya juga menguat. Kemudian dia mencapai pengetahuan pandangan terang secara bertahap. Saat dia mencapai tingkat pengetahuan pandangan terang yang keempat (akan lebih hebat lagi ketika yogi mencapai pengetahuan pandangan terang kesebelas), sati-nya menjadi sangat kuat, stabil, dan berkesinambungan, demikian juga dengan konsentrasinya (khaṇika samādhi). Pikirannya menjadi terkonsentrasi dengan kuat dan juga tenang. Keadaan ini terkadang juga disebut sebagai samatha, karena terkadang kata 'samatha' sinonim dengan kata 'samādhi.' Itulah sebabnya, kitab komentar menjelaskannya sebagai "membuat konsentrasi muncul (mencapai konsentrasi) berdasarkan kekuatan pengetahuan pandangan terangnya."

Bagaimana penjelasannya agar pernyataan yang terdapat pada sutta juga dapat dikatakan sebagai pernyataan yang benar? Setelah pikirannya terkonsentrasi sebagai akibat dari pencapaian pengetahuan pandangan terang, tentu yogi tidak akan mengalami banyak kesulitan untuk mengembangkan atau berlatih meditasi samatha. Maka, pernyataan dalam sutta "mengembangkan samatha setelah mengembangkan vipassanā" juga merupakan hal yang dapat diterima dan benar adanya. Dengan demikian, berlatih meditasi vipassanā tidak harus didahului oleh latihan meditasi samatha, langsung juga bisa.

Untuk lebih dapat memahami bagaimana seorang yogi dapat langsung berlatih meditasi vipassanā tanpa melatih meditasi samatha terlebih dahulu, silakan baca perumpamaan di bawah ini.

Perumpamaan Belajar Bahasa

Seorang anak lahir di Jakarta dari pasangan yang hanya mengerti bahasa Indonesia. Orang tuanya menginginkan anak tersebut langsung diajarkan bahasa Inggris, tanpa diajarkan bahasa Indonesia terlebih dahulu. Apakah hal ini mungkin? Ya, tidak ada masalah sama sekali. Bagaimana kalau bukan bahasa Inggris, melainkan bahasa Jerman? Sama, dia juga akan dapat melakukannya. Bagi anak tersebut, bahasa apapun yang diajarkan kepadanya, sama saja, karena dia belum mempunyai pilihan atau pemikiran bahwa dia harus belajar bahasa tertentu terlebih dahulu sebelum belajar bahasa Inggris atau Jerman. Demikian juga dengan belajar meditasi vipassanā, anggap saja anda belum pernah mengetahui meditasi sama sekali dan langsung belajar meditasi vipassanā. Hal yang membuat seseorang kesulitan adalah karena dia telah mempunyai konsep atau ide yang mungkin didengarnya dari orang lain bahwa kalau mau berlatih meditasi vipassanā harus berlatih meditasi samatha terlebih dahulu. Konsep inilah yang berbahaya. Makanya, dalam berlatih meditasi vipassanā, yogi diberitahu untuk tidak berpikir tetapi hanya mengamati saja, agar dia dapat melihat semua fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya, tanpa dibubuhi konsep apapun.

Agar lebih jelas, coba renungkan beberapa pertanyaan di bawah ini.

Apakah seseorang perlu belajar mengendarai sepeda terlebih dahulu sebelum belajar mengendarai motor?

Apakah seseorang perlu belajar mengendarai motor terlebih dahulu sebelum belajar mengendarai mobil?

Apakah seseorang perlu belajar main bulu tangkis terlebih dahulu sebelum belajar main tenis lapangan?

Apakah seseorang perlu belajar menggunakan mesin tik terlebih dahulu sebelum belajar menggunakan komputer?

Semua jawabannya adalah TIDAK. Namun demikian, bukan berarti mempelajari terlebih dahulu hal yang disebutkan sebelumnya tidaklah bermanfaat. Hal yang perlu diingat adalah, tidak semua hal cocok dengan perumpamaan di atas. Contoh, untuk belajar membaca seseorang harus mengenal huruf terlebih dahulu; untuk belajar berhitung, seseorang harus mengenal angka terlebih dahulu. Sehubungan dengan itu, hal terpenting yang perlu anda ketahui dan ingat baik-baik adalah untuk mencapai kesucian harus didahului dengan latihan meditasi vipassanā.

Perumpamaan Penggunaan Jalan Tol

Perumpamaan ini bukan hanya untuk menjelaskan bahwa seseorang bisa langsung berlatih meditasi vipassanā tanpa berlatih meditasi samatha terlebih dahulu, tetapi juga untuk meyakinkan bahwa untuk berlatih meditasi vipassanā seseorang tidak perlu mengkhawatirkan apakah kualitas kesempurnaan (pāramī) yang dimilikinya sudah cukup atau belum.

Seorang pemuda yang tinggal di kota A ingin pergi ke kota B. Dia mempunyai dua pilihan, (1) jalan tol langsung dan (2) kombinasi antara jalan biasa dan jalan tol. Tiket untuk dapat masuk jalan tol langsung lebih mahal daripada alternatif kedua, tetapi untuk mengetahui harga tiketnya dia harus datang langsung ke pintu tolnya, tidak dapat bertanya kepada orang lain. Keputusan terbaik adalah tentu saja dia harus mencoba alternatif pertama terlebih dahulu, bila ternyata tidak mampu membayar harga tiketnya, barulah dia gunakan alternatif kedua. Jangan karena kemalasan dan kebodohan menilai rendah kemampuan sendiri dan langsung memilih alternatif kedua.

Penjelasannya: kota A bagaikan alam kehidupan dan kota B adalah nibbāna. Jalan tol adalah jalan menuju nibbāna atau meditasi vipassanā, sedangkan jalan biasa adalah jalan menuju alam kehidupan bahagia (manusia, dewa dan brahma) atau kebajikan lainnya (dana, sila, dan meditasi samatha). Jalan tol langsung maksudnya adalah berjuang langsung dengan berlatih meditasi vipassanā untuk mencapai nibbāna di kehidupan ini juga, dan tentu saja pada saat yang sama kita tetap bisa melakukan kebajikan yang lainnya. Alternatif kedua yaitu kombinasi antara jalan biasa dan jalan tol, maksudnya adalah memilih untuk memperbanyak kebajikan lainnya terlebih dahulu, bila merasa sudah cukup barulah melakukan meditasi vipassanā. Harga tiket adalah level kualitas kesempurnaan yang harus dimiliki.

Contoh kasusnya adalah banyak orang yang tidak cukup keyakinannya (pesimis) mengenai kemampuan dan/atau kualitas kesempurnaan yang dimilikinya, sehingga tidak yakin bahwa mereka dapat berlatih meditasi vipassanā dan mencapai nibbāna di kehidupan ini juga. Mereka lebih memilih memperbanyak kebajikan lainnya terlebih dahulu agar dapat terlahir di alam dewa

atau brahma dan barulah melatih vipassanā di sana, atau bertujuan mencapai nibbāna di era Buddha berikutnya. Bila anda tidak dapat melihat kehidupan-kehidupan sebelumnya, bagaimana anda mengetahui bahwa kualitas kesempurnaan anda tidaklah cukup. Berjuanglah sungguh-sungguh untuk mencapai kesucian di kehidupan ini juga, bila ternyata memang tidak dapat mencapainya, setidaknya anda telah melakukan perjuangan atau berusaha mencobanya. Bagaikan pemuda yang ingin pergi ke kota B, dia tidak mengetahui harga tiketnya sebelum dia pergi ke loket tolnya. Demikian juga dengan anda, tidak akan pernah benar-benar mengetahuinya apakah anda mampu atau tidak sebelum mencobanya. Ingatlah, semua usaha yang anda lakukan tidak akan sia-sia, ini akan menjadi bekal di kehidupan berikutnya.

Mari kita tinjau kasus bila seandainya setelah memilih alternatif pertama ternyata gagal. Hal ini tidaklah menjadi masalah, karena akan otomatis masuk ke alternatif kedua. Saat anda berjuang dengan berlatih meditasi vipassanā, anda melakukan kebajikan yang tertinggi karena anda mengumpulkan benih kebijaksanaan (vijjā) dan perilaku baik (caraṇa). Ada lima belas caraṇa,⁵ yaitu (1) moralitas (sīla), (2) pengekangan indra (indriyesu guttadvāra atau indriya saṃvara), (3) mengetahui batas dalam soal makan (bhojane mattaññū), (4) kesiagaan (jāgariyānuyoga), (5) keyakinan (saddhā), (6) rasa malu untuk melakukan perbuatan buruk (hiri), (7) rasa takut akibat dari perbuatan buruk (ottappa), (8) berpengetahuan luas/terpelajar (bahussuta), (9) semangat (virīya), (10) perhatian murni (sati), (11) kebijaksanaan (paññā), (12-15) empat rūpa jhāna. Bila anda dapat berlatih meditasi vipassanā dengan baik dan benar, anda akan mendapatkan sebelas caraṇa yang pertama (1 - 11), bukankah ini adalah sesuatu yang luar biasa!

Hal ini sangatlah penting untuk diketahui yaitu untuk dapat mencapai kesucian, seseorang harus memiliki kebijaksanaan (vijjā) dan perilaku baik (caraṇa) yang cukup. Bila hanya mempunyai caraṇa, walaupun bertemu Buddha, anda tidak akan tercerahkan; contohnya: Raja Pasenadi Kosala, Ratu Mallika, dan para bhikkhu kelompok enam (chabbaggiyā bhikkhū). Bila caraṇa anda tidak cukup, walaupun mempunyai vijjā yang cukup untuk menjadi Arahāt, anda tidak akan bertemu Buddha atau teman yang baik di waktu yang tepat dan akhirnya tidak tercerahkan; contohnya adalah Putra Tuan Mahādhana. Bila anda tidak berlatih meditasi vipassanā – tetapi hanya melaksanakan dana, sila, dan meditasi samatha – seandainya anda belum mempunyai vijjā, maka anda tidak akan pernah memilikinya. Seandainya anda telah mempunyainya, maka vijjā anda tidak akan terkondisi untuk menjadi matang dan kesucian pun tidak akan tercapai, bahkan kemungkinan besar akan menurun kualitasnya atau hilang. Bila anda berlatih meditasi vipassanā, seandainya anda belum mempunyai vijjā, maka anda akan memilikinya. Seandainya anda telah mempunyai vijjā, maka kualitasnya akan meningkat atau anda bahkan dapat tercerahkan di kehidupan ini juga. Maka, hal ini adalah pilihan yang aman. Namun demikian, yang terbaik adalah bila anda dapat berlatih meditasi vipassanā dan juga meditasi samatha. Jadi, bila memungkinkan, latihlah keduanya.

Pertanyaan kedua sangat berkaitan dengan konsentrasi. Maka, sebelum penulis menjelaskannya, penulis akan menjelaskan konsentrasi terlebih dahulu.

⁵ Sekha Sutta (MN 53).

Konsentrasi (Samādhi)

Konsentrasi adalah faktor mental yang bersekutu dengan semua jenis kesadaran, baik ataupun buruk. Sehubungan dengan praktik meditasi, tentu yang dibutuhkan adalah konsentrasi benar. Konsentrasi adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam meditasi, karena tanpanya anda tidak akan dapat melihat dan mengetahui kenyataan sebagaimana adanya. Contoh, ketika anda berdiri di tepi sebuah kolam yang airnya kotor atau bergejolak, anda pasti tidak dapat melihat isi kolam tersebut dengan baik. Mengapa? Karena airnya kotor. Demikian juga dengan seseorang yang pikirannya kotor atau tercemar oleh kilesa, dia tidak akan dapat melihat fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya. Tetapi, ketika anda berdiri di tepi sebuah kolam yang airnya jernih dan tenang, anda pasti dapat melihat isi kolam tersebut dengan baik. Demikian juga dengan seseorang yang pikirannya bersih dan tenang, tidak tercemar oleh kilesa, dia bukan hanya dapat melihat fenomena mental dan jasmani sebagaimana adanya, dia bahkan dapat mencapai pencerahan.⁶ Itulah sebabnya di beberapa sutta Sang Buddha mengatakan secara langsung kepada para bhikkhu untuk mengembangkan konsentrasi.⁷ **Pertanyaannya adalah apa itu definisi dari konsentrasi benar?**

Di banyak sutta definisi dari konsentrasi benar dikatakan sebagai konsentrasi sehubungan dengan pencapaian empat rūpa jhāna. Tetapi, di Mahācattārīsaka Sutta (MN 117) dikatakan bahwa semua jenis pikiran yang terpusat yang bersekutu dengan tujuh faktor – pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, tindakan jasmani benar, penghidupan benar, usaha benar, dan perhatian murni benar – disebut sebagai konsentrasi benar. Bila hanya menggunakan definisi yang pertama – empat rūpa jhāna, maka seorang yang berlatih meditasi Buddhānussati dan sembilan meditasi samatha lainnya yang hanya mampu memfasilitasikannya sampai upacāra samādhi, serta mereka yang sedang meditasi untuk menikmati buah kesucian (phalāsamāpatti), tidak bisa dikatakan mempunyai konsentrasi benar. Bila demikian, apakah hanya konsentrasi yang sesuai dengan dua definisi di atas yang dapat dikatakan sebagai konsentrasi benar? Bila hanya menggunakan dua definisi tersebut, bagaimana dengan seorang yang melaksanakan dana, sila, atau bahkan yang sedang berlatih meditasi samatha tetapi belum mencapai jhāna – dengan pemikiran bahwa hal itu dapat membawanya mencapai nibbāna, apakah pikiran mereka dapat dikatakan bersekutu dengan konsentrasi benar? Tiga kegiatan tersebut, walaupun tidak bersekutu dengan pandangan benar adalah kegiatan yang baik dan bersekutu dengan pikiran maha baik (mahā kusala ñāṇa-vippayutta citta), tentu tidak dapat dikatakan bersekutu dengan konsentrasi salah, bukan? Maka, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi benar adalah semua jenis konsentrasi yang bersekutu dengan pikiran baik. Bila pernyataan di atas benar, mengapa Sang Buddha di banyak sutta hanya menyebutkan empat rūpa jhāna sebagai konsentrasi benar? Karena jhāna adalah manifestasi dari konsentrasi tertinggi dan Sang Buddha menyebutkan yang terbaik. Di sinilah pentingnya pemahaman Dhamma yang baik, karena Sang Buddha mengatakan ada ucapan Beliau yang artinya eksplisit – dapat diterima bulat-bulat, dan ada juga yang harus diolah atau diinterpretasikan terlebih dahulu.⁸ Namun demikian, untuk dapat melihat kenyataan sebagaimana

⁶ Paṇihitācchavaggo (AN 1.45-46).

⁷ Samādhi Sutta (SN 22.5), Samādhi Sutta (SN 35.82), Jīvāmbavanāsamādhi Sutta (SN 35.143), dan Samādhi Sutta (SN 56.1).

⁸ Bālavaggo (AN 2.25-26).

adanya, tidaklah cukup hanya dengan memiliki konsentrasi benar, tetapi harus didukung oleh level konsentrasi benar yang kuat di mana pikiran dapat terbebas dari nīvaraṇa setidaknya untuk sementara waktu.

Ada tiga jenis konsentrasi benar yaitu: khaṇika samādhi, upacāra samādhi, dan appanā samādhi. Di sini hanya akan dijelaskan khaṇika samādhi, karena penjelasan dua jenis konsentrasi lainnya selain mudah didapat, juga telah banyak dibahas di berbagai buku. Arti kata khaṇika adalah sementara, sesaat, atau dari waktu ke waktu, sehingga terjemahan dari khaṇika samādhi biasanya adalah konsentrasi sesaat atau dari waktu ke waktu (momen ke momen). Sayangnya hal ini tidak dapat mendeskripsikan arti yang sebenarnya. Objek dari khaṇika samādhi adalah fenomena mental dan jasmani yang berkondisi dan mereka mengalami perubahan setiap saat. Sebagai contoh, saat anda memperhatikan ceramah Dhamma, anda mengarahkan sati dan konsentrasi pada apa yang sang penceramah katakan, kalimat demi kalimat. Saat sati dan konsentrasi anda meningkat, mungkin anda dapat mengikuti kata demi kata tanpa pernah melewat. Bila sati dan konsentrasi anda lebih kuat lagi, maka bukan hanya kata demi kata tetapi anda bahkan dapat mengikuti dan menangkapnya dengan baik suku kata demi suku kata. Kesamaannya adalah suara yang mewakili kalimat, kata, ataupun suku kata adalah sama-sama fenomena berkondisi, sehingga mereka selalu mengalami perubahan, mereka muncul kemudian lenyap kembali. Misalnya, penceramah berkata 'SUKHA' kenyataannya adalah suku kata 'KHA' baru muncul setelah suku kata 'SU' lenyap. Maka yang terjadi adalah sati dan konsentrasi anda berlangsung sesaat pada suku kata 'SU' dan sesaat pada suku kata 'KHA.' Namun demikian, anda dapat mengarahkan khaṇika samādhi ini untuk berlangsung terus-menerus dengan objek berupa suku kata yang berbeda selama ceramah Dhamma berlangsung. Jadi sebenarnya khaṇika samādhi juga dapat berlangsung lama, dan berkat kesinambungan dari proses tersebut maka kekuatan khaṇika samādhi dapat setaraf dengan kekuatan upacāra samādhi. Bahkan pada tingkat pengetahuan pandangan terang keempat atau kesebelas ada kalanya di mana yogi tidak dapat menggerakkan tangan atau anggota tubuh lainnya, dia duduk bagaikan patung. Hal ini disebabkan oleh kekuatan konsentrasi yang mendalam dan ini bagaikan berada dalam keadaan jhāna.

Agar semakin jelas, mari tinjau contoh lain yaitu anda berusaha mendengarkan suara lonceng yang dipukul selama satu jam dengan frekuensi satu pukulan per detik. Dengan mengarahkan sati dan konsentrasi anda pada suara lonceng tersebut, anda akan menyadari suara dari ketukan pertama, suara dari ketukan kedua, dan seterusnya. Konsentrasi pada suara dari ketukan pertama berakhir dengan berakhirnya suara tersebut, kemudian disusul dengan konsentrasi pada suara dari ketukan kedua, dan seterusnya. Bila kesinambungan sati dan konsentrasi anda pada suara lonceng tersebut dapat dipertahankan, maka kilesa tidak sempat masuk. Bila hal ini tercapai, maka dapat dikatakan anda mencapai khaṇika samādhi dan pemurnian pikiran (citta visuddhi). Semakin lama anda dapat mempertahankan kesinambungan sati dan konsentrasi anda, maka kekuatannya akan semakin meningkat. Anda bukan hanya dapat mengikuti suara dari setiap ketukan, tetapi juga dapat mengikuti dari awal kemunculan hingga lenyapnya suara dari setiap ketukan, dan bahkan dapat mengikuti dari awal kemunculan hingga lenyapnya masing-masing suara yang merupakan bagian dari suara dari setiap ketukan. Jadi, konsentrasi ini dinamakan khaṇika samādhi karena mengikuti sifat alami dari objeknya yang hanya berlangsung sesaat, bukan karena tidak dapat berlangsung lama dan lemah kekuatannya. Jadi

perbedaan utamanya adalah terletak pada objeknya. Upacāra samādhi dan appanā samādhi menggunakan objek yang berupa konsep dan objeknya selalu sama; sedangkan khaṇika samādhi menggunakan kenyataan yang sesungguhnya (paramattha) sebagai objeknya dan objek yang berbeda untuk waktu yang berbeda.

Contoh dari manifestasi meningkatnya kekuatan khaṇika samādhi saat yogi melakukan meditasi duduk adalah sebagai berikut. Saat yogi mengamati gerakan kembang-kempis, pada tahap awal yogi hanya dapat mengikutinya sebagai gerakan kembang dan kempis belaka. Seiring dengan menguatnya sati dan konsentrasi, yogi akan melihat (merasakan) sifat spesifik dari unsur tanah – keras, lembut; unsur angin – dorongan, getaran; dan yang lainnya, pada gerakan kembang-kempis. Kemudian, yogi akan mulai dapat mengikuti dari awal hingga akhir, baik itu gerakan mengembang ataupun gerakan mengempis. Saat kekuatan sati dan konsentrasinya semakin meningkat, yogi akan dapat melihat (merasakan) bahwa gerakan kembang-kempis bukanlah suatu gerakan yang utuh, tetapi terdiri dari beberapa tahapan. Semakin tinggi konsentrasinya, semakin banyak tahapan yang dapat dilihatnya. Lebih tinggi lagi, yogi akan mampu melihat awal dan akhir dari setiap tahapan tersebut, dan seterusnya. Hal itu sebenarnya adalah manifestasi dari sifat ketidakkekalan dan saat itu yogi dapat dikatakan melihat atau memahami fenomena sebagaimana adanya. Manifestasi lain sebagai tanda khaṇika samādhi yang kuat adalah yogi dapat mengarahkan pikirannya ke eksternal objek dan dapat melihat objek tersebut. Contoh, yogi mengarahkan pikirannya ke sebuah jam dinding, maka dia akan mengetahui jam berapa saat itu. Namun demikian, untuk dapat berlatih meditasi vipassanā dengan baik, yogi tidak harus memiliki tingkat khaṇika samādhi seperti contoh yang disebutkan belakangan.

Memiliki konsentrasi yang kuat adalah hal yang baik, tetapi akan lebih baik lagi bila yogi dapat menyeimbangkannya dengan faktor indriya yang lainnya, khususnya dengan usaha. Bila konsentrasi lebih kuat dari usaha, maka yogi cenderung akan mengantuk, lesu, dan pikirannya menjadi tumpul. Bila hal ini terjadi maka yogi harus meningkatkan usahanya⁹ misalnya dengan melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap objek dengan lebih detail, atau dengan menambah jumlah objek pengamatan. Contoh aplikasinya adalah bila semula yogi hanya mengamati dan mencatat gerakan kembang-kempis, dia dapat menambahkan objek pengamatannya menjadi kembang, kempis, duduk, sentuh. Bila konsentrasi lebih lemah dari usaha, yogi cenderung akan gelisah, tegang, pikirannya bergejolak dan sulit untuk diarahkan ke objek meditasi guna melakukan pengamatan dan pencatatan yang akurat. Hal pertama dan termudah yang dapat dilakukannya adalah mengurangi usahanya yaitu dengan merilekskan ketegangan yang terjadi baik pada mental maupun jasmani. Bagaikan seorang pengendara mobil dengan transmisi manual yang menyadari bahwa perbandingan antara gigi persneling (konsentrasi) dan gasnya (usaha) tidak seimbang. Dia bisa menaikkan dan menurunkan giginya atau menaikkan dan menurunkan gasnya, tetapi cara termudah untuk menyeimbangkannya adalah dengan mengatur gasnya, karena dia tidak perlu menekan pedal koplingnya terlebih dahulu. Walaupun demikian, hal ini harus disesuaikan dengan keadaan yang sedang dihadapinya saat itu.

⁹ Aggi Sutta (SN 46.53).

Apakah Perlu Jhāna Untuk Mencapai Kesucian?

Ini adalah salah satu hal yang banyak diperdebatkan oleh para cendekiawan Buddhis, sayangnya mereka hanya terus memperdebatkan berdasarkan teori semata, tetapi tidak pernah benar-benar terjun untuk mempraktikkan meditasi vipassanā dengan sungguh-sungguh. Mereka bagaikan para ibu rumah tangga yang memperdebatkan resep kue sebagai resep kue yang paling benar, tetapi tidak pernah benar-benar mempraktikkannya. Penulis juga sering ditanya mengenai hal ini oleh para yogi dan umat yang ingin berlatih meditasi vipassanā. Agar penulis tidak perlu menjelaskannya berulang-ulang, maka penulis akan menjelaskannya di sini. Oleh karena itu, di atas, penulis berusaha menjelaskan apa itu yang dimaksud dengan khaṇika samādhī. Sebab dengan pemahaman yang baik tentang khaṇika samādhī, apalagi bila didapatnya dari pengalaman langsung, pertanyaan ini kemungkinan besar tidak akan pernah muncul.

Berdasarkan Paṭṭhamasikkhā dan Dutiyasikkhā Sutta (AN 3.87-88) dikatakan bahwa seorang bhikkhu yang sempurna silanya tetapi hanya mengembangkan konsentrasi dan kebijaksanaan sampai taraf menengah, dapat mencapai tingkat kesucian Sotāpanna dan Sakadāgāmī. Untuk menjadi seorang Anāgāmī, dia perlu sempurna dalam sila dan konsentrasi; dan untuk menjadi seorang Arahat, dia perlu sempurna dalam sila, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Pernyataan yang senada mengenai kualitas yang diperlukan untuk pencapaian Sotāpanna, Sakadāgāmī, dan Anāgāmī juga terdapat di Saupādisesa Sutta (AN 9.12). Pertanyaannya adalah apakah yang dimaksud dengan 'sempurna dalam konsentrasi' berarti dia harus memiliki jhāna? Bila ditinjau dari Sasaṅkhāra Sutta (AN 4.169) dia tidak harus memiliki jhāna; tetapi, sekalipun hal ini berarti dia harus memiliki jhāna, untuk menjadi seorang Sotāpanna atau Sakadāgāmī, dia tidak diperlukan jhāna karena dia tidak perlu sempurna dalam konsentrasi.

Dalam Sakkapañha Sutta (DN 21) dikisahkan bahwa Sakka, Sang Raja Dewa, yang menyadari bahwa hidupnya sebagai dewa akan berakhir, datang berkunjung kepada Sang Buddha dan ketika mendengarkan penjelasan Sang Buddha atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukannya, beliau menjadi seorang Sotāpanna dan terlahir kembali menjadi Sakka yang baru. Hal ini juga di diperkuat oleh penjelasan di kitab komentar dari Dhammapada, Dhpa 206-208. Ini menandakan bahwa Sakka saat itu tidak memiliki jhāna, karena bila dia memiliki jhāna, dia akan terlahir kembali sebagai seorang brahma, tidak sebagai seorang dewa.

Kisah Suppabuddha si penderita lepra dalam Suppabuddhakuṭṭhi Sutta (KN 3.43) juga mengindikasikan bahwa dia tidak mempunyai jhāna pada saat mencapai tingkat kesucian Sotāpanna. Saat itu, dia adalah seorang penderita lepra yang hidupnya sangat miskin dan menderita. Dia datang ke tempat Sang Buddha yang sedang memberikan ceramah Dhamma karena melihat kumpulan banyak orang dengan berpikir bahwa pasti ada seseorang yang sedang membagikan makanan di sana. Setelah mengetahui bahwa tidak ada pembagian makanan melainkan hanya kumpulan orang yang sedang mendengarkan Dhamma, dia memutuskan untuk ikut mendengarkan Dhamma. Sang Buddha yang mengetahui bahwa Suppabuddha mempunyai kualitas untuk merealisasi Dhamma kemudian mengajarkan Dhamma setahap demi setahap yang sengaja ditujukan kepadanya. Beliau memulai dari dana, sila, dan surga; lalu dilanjutkan dengan bahaya, keburukan, dan kekotoran dari kesenangan indra, serta keuntungan dari meninggalkan kehidupan duniawi. Kemudian, setelah mengetahui bahwa pikiran Suppabuddha telah siap, Beliau

melanjutkannya dengan menjelaskan Empat Kebenaran Mulia. Kemudian dikatakan, bagaikan kain yang bersih tanpa noda dan siap menyerap zat pewarna, Suppabuddha merealisasi Dhamma saat itu juga. Setelah ceramah Dhamma selesai, Suppabuddha menghampiri Sang Buddha dan menyatakan dirinya sebagai upasaka yang mengambil perlindungan kepada-Nya. Namun malang tidak dapat ditolak, tidak lama setelah berpamitan dia diserang oleh seekor sapi dan meninggal. Saat para bhikkhu menanyakan destinasinya, Sang Buddha mengatakan bahwa Suppabuddha adalah seorang yang bijaksana, dengan hancurnya tiga belunggu pertama dia menjadi seorang Sotāpanna dan setelah meninggal dia terlahir kembali di alam dewa Tāvatiṃsa. Kelahirannya di alam dewa Tāvatiṃsa membuktikan bahwa dia tidak memiliki jhāna.

Sekarang mari tinjau tingkat kesucian kedua, yaitu Sakadāgāmī. Arti dari kata Sakadāgāmī adalah 'Dia yang kembali sekali,' maksudnya adalah seorang yang kembali ke alam manusia hanya satu kali. Makna lengkapnya adalah seorang yang menjadi Sakadāgāmī di alam manusia, setelah meninggal dunia dia akan terlahir di alam dewa. Kemudian, setelah menyelesaikan kehidupannya di sana, dia terlahir kembali menjadi manusia dan mencapai tingkat kesucian Arahat di sini.¹⁰ Hal ini membuktikan bahwa untuk merealisasi tingkat kesucian Sakadāgāmī juga tidak harus memiliki jhāna. Namun demikian, tidak semua Sakadāgāmī seperti ini, karena ada yang dapat menjadi Arahat langsung di kehidupan yang sama atau tepat di kehidupan berikutnya.

Bagaimana dengan tingkat kesucian Anāgāmī dan Arahat, apakah dapat dicapai tanpa harus memiliki jhāna? Sutta yang sering dijadikan referensi untuk menjawab hal ini adalah Susima Sutta (SN 12.70), tetapi sayangnya dalam sutta tidak dikatakan secara tegas bahwa para bhikkhu yang mendeklarasikan pencapaian tingkat kesucian Arahat tidak mempunyai jhāna sama sekali. Mereka hanya mengatakan bahwa mereka tidak mempunyai abhiññā dan arūpa jhāna, mereka mencapainya berkat kekuatan kebijaksanaan. Maka, bila tanpa menyertakan penjelasan dari kitab komentar, Susima Sutta tidak dapat dijadikan bukti yang kuat untuk menyatakan bahwa pencapaian tingkat kesucian Arahat dapat dicapai tanpa harus memiliki jhāna.

Berbeda dengan penjelasan yang terdapat dalam Susima Sutta, dalam Sasaṅkhāra Sutta (AN 4.169) Sang Buddha menjelaskan secara eksplisit empat jenis orang sehubungan dengan pencapaian Nibbāna. 1. Orang yang mencapai nibbāna di kehidupan ini dan mencapainya melalui pengerahan usaha (sasaṅkhāraparinibbāyī). 2. Orang yang mencapai nibbāna saat meninggal dan mencapainya melalui pengerahan usaha. 3. Orang yang mencapai nibbāna di kehidupan ini dan mencapainya tanpa melalui pengerahan usaha (asaṅkhāraparinibbāyī). 4. Orang yang mencapai nibbāna saat meninggal dan mencapainya tanpa melalui pengerahan usaha. Walaupun di sini secara harfiah dikatakan tanpa melalui pengerahan usaha, namun jangan dianggap tanpa pengerahan usaha sama sekali, karena para murid utama dan bahkan Sang Buddha sendiri harus mengerahkan usaha, harus melakukan meditasi. Di sini harus dimengerti bahwa usaha yang dilakukannya tidak sebesar usaha yang dilakukan oleh orang jenis pertama dan kedua. Perbedaan yang mencolok antara orang jenis pertama dan kedua dengan orang jenis ketiga dan keempat adalah dua jenis orang yang terakhir memiliki jhāna. Pernyataan yang senada juga terdapat di Asubha Sutta (AN 4.163). Maka, berdasarkan dua sutta ini dapat dinyatakan bahwa tingkat kesucian Arahat dapat direalisasi tanpa harus memiliki jhāna.

¹⁰ Puggalapaññatti-aṭṭhakathā, 2. Niddesavaṇṇanā, 1. Ekaṅgadesavaṇṇanā.

Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa meditasi vipassanā dapat dilaksanakan tanpa harus didahului oleh latihan meditasi samatha, dan pencapaian semua level kesucian – dari Sotāpanna hingga Arahat – dapat diraih tanpa harus memiliki jhāna. Namun demikian, perlu ditegaskan di sini bahwa penulis tidak menentang praktik pencapaian jhāna, karena setiap orang mempunyai sifat dan prioritas yang berbeda-beda dan mereka bebas untuk melakukan apa yang menurut mereka sebagai yang terbaik.

SELAMAT BERJUANG!

*Aku limpahkan semua jasa kebajikan
yang kuperoleh dari penulisan Dhamma ini
kepada semua makhluk.
Semoga semua makhluk, dapat berbagi dan menikmati
sebesar jasa kebajikan yang kuperoleh.
Semoga semua makhluk,
hidup bahagia, damai, dan bebas dari penderitaan,
serta secepatnya mencapai Nibbāna.
Sādhu! Sādhu!
Sādhu!*

Salam mettā,

Bhikkhu Sikkhānanda
Benteng Satipaṭṭhāna
Tangerang, Banten
30 Januari, 2015

--ooOoo--

Daftar Singkatan

AN	Aṅguttara Nikāya	KN	Khuddaka Nikāya
DhpA	Dhammapada-aṭṭhakatha	MN	Majjhima Nikāya
DN	Dīgha Nikāya	SN	Saṃyutta Nikāya

Nomor-nomor sutta di sini, mengacu pada sutta-sutta dari Digital Pali Reader (DPR) dengan data 'DPRMyanmar.xpi' Silakan unduh di www.pali.sirimangalo.org.

Untuk artikel dan buku rujukan, silakan unduh di: http://www.scribd.com/u_kusnadi atau <http://cid-f1e05c39cd1727e9.office.live.com/browse.aspx/Vipassanā%20Dhamma>

Tulisan ini boleh dikutip, diubah formatnya, dan dicetak dalam media apapun tanpa izin dari penulis demi menyebarluaskan dan melestarikan Buddha Dhamma. Dilarang keras untuk diperjualbelikan!

Janganlah menjadi pedagang Dhamma “*dhammena na vaṇiṃ care*”
Buddha, Sattajaṭila Sutta - KN 3.52